

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades
Programa de Psicología
Curso de Profundización en Desarrollo Humano y Familia

FACTORES PROTECTORES PARA FORTALECER Y PROPICIAR ESTILOS DE VIDA
SANA A LOS JÓVENES DEL GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
BALTAZAR SALAZAR Y A SUS FAMILIAS EN EL MUNICIPIO DE RIONEGRO
ANTIOQUIA

Presentado por

Iván Andrés Solórzano Afanador

Ángela Patricia Ruiz López

Bajo la supervisión de
Ps Piedad Duque Alzate

Medellín de 2015

INDICE

Introducción	4
1. Inventario general de recursos	7
2. Nombre del proyecto	9
3. Antecedentes	9
4. Descripción del proyecto	13
5. Diagnostico	13
6. Planteamiento del problema	17
7. Justificación	19
8. Localización	20
9. Beneficiarios del proyecto	20
10. Objetivo general	21
11. Objetivos específicos	21
12. Metas, indicadores, fuentes de verificación	21
13. Matriz de planificación	23
14. Factibilidad	25
15. Cuadro resumen de actividades, resultados e Indicadores	28
16. Cronograma de actividades	30
17. Formato de sostenibilidad del proyecto	56
18. Conclusiones	59
19. Reflexión	60
20. Recomendaciones	62
21. Apéndices o anexos	63

INDICE DE GRAFICAS Y TABLAS

LISTA DE GRAFICAS

Grafica N° 1. Mapa Rionegro, pagina 20, noviembre de 2014.

LISTA DE TABLAS

Tabla No 1. Presupuesto Del proyecto. Página 9, noviembre de 2014.

Tabla N°2 Matriz de Marco Lógico. Página 25, noviembre de 2014

Tabla N°3. Factibilidad, Pagina 27, Noviembre de 2014.

Tabla N°4. Resumen de actividades, Pagina 30, noviembre de 2014

Tabla N°5. Cronograma de actividades, pagina 32 noviembre de 2014.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto se refiere al fortalecimiento de los factores protectores psicosociales en los estudiantes del grado séptimo de la I.E. Baltazar Salazar y sus familias del municipio de Rionegro-Antioquia, que se definen como aquellas características personales o elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos de una determinada situación que puede perjudicar la salud y el bienestar y que generan estilos de vida sana.

Se caracterizan porque cumplen un rol de protección en la salud, mitigan el impacto del riesgo y motivan al logro de las tareas propias de cada etapa del desarrollo; por tanto propician la tolerancia ante los efectos negativos, disminuyen la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar.

Una de las causas que pueden atentar contra los estilos de vida sana son el consumo de sustancias psicoactiva, alcohol, tabaco, el no incentivar la construcción de un proyecto de vida con objetivos y metas alcanzables, inadecuados hábitos alimenticios, el sedentarismo, el uso inapropiado del tiempo libre, entre otros aspectos.

El proyecto sobre factores protectores se realizó por el interés de trabajar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en esta población estudiantil, dado que los jóvenes de esta región del municipio son altamente vulnerables por la historia del narcotráfico que hasta el momento la caracteriza; reflejándose esta problemática en las familias nativas como foráneas, dado que la mayoría de los padres de los estudiantes se desempeñan como mayordomos en las fincas de los agentes al margen de la ley y que en la mayoría de los casos terminan involucrándose en este tipo de actividades ilícitas.

En el marco de la teoría, la Metodología que se empleó fue la psico-educativa a través de talleres prácticos-reflexivos en diferentes tópicos como arte dramático, pintura, deporte, baile y nutrición; cada taller fue evaluado de forma individual y colectiva, para ello en algunas ocasiones se utilizaron instrumentos como la encuesta, pero también se hizo uso de la autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación. Una de las dificultades al realizar la evaluación fue en la valoración individual del trabajo según la participación de los jóvenes en las diferentes actividades, esto generó en ellos resistencia al asignarse nota como requisito Institucional ya que el proyecto se articuló con una de las áreas de estudio “Ética y valores”.

Los objetivos primordiales del proyecto son:

- Identificar el grupo poblacional dentro del contexto de la zona estudiada, buscando focalizar los factores de protección desde la familia, conformando las bases de la intervención.
- Medir los factores de riesgo a través de instrumentos de medición en la población: como encuestas con preguntas cerradas y entrevista.
- Diseñar y aplicar estrategias basadas en participación grupal de los y las jóvenes y sus familias a través de distintas manifestaciones artísticas y lúdicas para promover la vida saludable.
- Implementar el enfoque de las “Diez Habilidades para la Vida” de la Organización Mundial de la salud, con el fin de propiciar resultados positivos en la cotidianidad.
 - Evaluar la efectividad de la intervención en estilos de vida saludables a través de las actividades programadas en cada sesión.

En la primera sesión se realizó la presentación del proyecto, se dio la explicación sobre la transversalidad del proyecto con el área de Ética y Valores y la forma de participación y evaluación; en las sesiones siguientes se trabajó en los diferentes tópicos arriba mencionados y en

las dos últimas sesiones se trabajaron con las familias y en la socialización de los trabajos realizados por los jóvenes en cada modalidad.

Durante la realización del proyecto algunos de los obstáculos que se presentaron fueron de orden económico debido a los altos costos que implica su ejecución y la sincronización de los tiempos destinados para llevarlo a cabo con el cronograma Institucional, dado que los últimos tres meses del año lectivo se realizan diversas actividades académicas con los estudiantes, las cuales los educandos deben atender de forma prioritaria; por tanto se trabajó algunas de ellas en jornada extracurricular; este hecho dificultó centrar la atención y motivación de los jóvenes por el exceso de cansancio mental y corporal. De otro lado fue difícil convocar a los padres de familia porque la mayoría trabajan tiempo completo y en las empresas donde laboran no les dan permisos consecutivos para asistir a actividades programadas en el colegio.

1. INVENTARIO GENERAL DE RECURSOS

MUNICIPIO: Rionegro – Antioquia

ESPECIFIQUE EL LUGAR EN EL CUAL PRETENDE DESARROLLAR SU PROYECTO:
Institución educativa Baltazar Salazar vereda Pontezuela

NOMBRE DE LOS BARRIOS/VEREDAS/RIO/MONTAÑA, CON LOS QUE LIMITA LA ZONA
EN LA CUAL PRETENDE DESARROLLAR SU PROYECTO: la vereda de pontezuela está ubicada en el municipio de Rionegro al sur del casco urbano, limita al norte con Llanogrande comunicándose con la vía al municipio de La Ceja, al oriente limita con la vereda el Capiro, al occidente con la vereda de el Higuerón y al sur con el municipio de La Ceja.

Dista de Medellín 57 kms este trayecto puede ser recorrido en una hora y media el acceso a la vereda se realiza a través de la autopista Medellín - Bogotá, luego el desvió al municipio de Rionegro y posterior por la vía entre Rionegro y la ceja.

La vereda de Pontezuela cuenta con una población de perteneciente al municipio de Rionegro, la institución educativa Baltazar Salazar está ubicado en el kilómetro 8 de la vía a la ceja, cuenta con una población estudiantil de 750 alumnos que comprende: el nivel preescolar (transición, básica primaria, básica secundaria y media; la cobertura académica de la vereda está representada en 90%.

TABLA DE PRESUPUESTO

ITEM	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	UNIDAD DE TIEMPO	APORTE TERCEROS	VALOR TOTAL
RECURSOS HUMANOS					
INVESTIGADOR	300	30.000	HORAS		\$9.000.000

SUBTOTAL					\$9.000.000
----------	--	--	--	--	-------------

EQUIPOS FUNGIBLES (MATERIALES)					
impresiones	40	300			12.000
Fotocopias	280	50			14.000
Papelería	280	100			28.000
lapiceros	70	700			49.000
Colores y marcadores	85	1000			85.000

EQUIPOS NO FUGIBLES (EQUIPOS)					
Portátil	15	3000	300HORA		900.000
impresora	3	4000	20 HORA		80.000
Cámara digital		2000	28 HORA		46.000

SUBTOTAL					1.214.000
-----------------	--	--	--	--	------------------

TOTAL					\$ 10.214.000
--------------	--	--	--	--	----------------------

Tabla No 1. Presupuesto Del proyecto. Autor Investigador, noviembre de 2014.

2. NOMBRE DEL PROYECTO

Factores protectores para fortalecer y propiciar estilos de vida sana a los jóvenes del grado séptimo de la institución educativa Baltazar Salazar y a sus familias en el municipio de Rionegro Antioquia.

3. ANTECEDENTES

La tesis de Mora (2005) sobre “Factores protectores en la prevención de consumo de drogas en los adolescentes en riesgo”, define dichos factores como “circunstancias, características, condiciones y atributos que facilitan el logro de la salud integral del adolescente y sus relaciones con la calidad de vida y el desarrollo de éstos como individuos y como grupo” (Serrano, pág.7; citado por Smith, pág. 57).

Plantea mora además que para Arrieta et al (pág.46) los factores de protección son “eventos, situaciones o condiciones, cualidades y acciones que hacen que disminuya la probabilidad de que se presente un problema. Por otra parte, fortalecen los aspectos positivos de una sociedad, comunidad, familia o individuo, para la promoción del bienestar en procura de una mejor calidad de vida”.

En su trabajo resume los factores protectores de la siguiente manera:

Nivel Personal:

- Autoconcepto.
- Planeación y toma de decisiones.
- Manejo de críticas.
- Expresión de sentimientos.
- Manejo de presión grupal.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación asertiva
- Interacción con pares y personas de otro nivel.
- Existencia de un proyecto de vida.
- Tipo de distracciones, participación de actividades deportivas, artísticas.
- Integración a un grupo juvenil.

Nivel Familiar:

- Relaciones sinceras y afectuosas dentro del sistema familiar.
- Manejo de límites por parte de padres o encargados/as.
- Modelaje de conductas.

- Comunicación asertiva.
- Apoyo en resolución de problemas o necesidades.
- Ambiente de respeto y colaboración.
- Aceptación del o la adolescente por parte de sus familiares.
- Participación de familiares en actividades del o la adolescente.

Nivel comunal:

- Instituciones u organizaciones presentes en la comunidad que trabajan con adolescentes.
- Actividades recreativas, deportivas, formativas que se programan.
- Divulgación o promoción de estas entidades y actividades entre los/as jóvenes.
- Existencia de zonas de recreación (parques, zonas verdes canchas deportivas, gimnasios).
- Participación y mantenimiento del o la adolescente en el sector educativo.

Con relación a este aspecto se puede decir que los factores de protección en su conjunto conforman la resiliencia entendida como “la capacidad que poseen las personas para afrontar la adversidad con éxito, de recuperarse de eventos negativos y hasta de transformar factores adversos en un elemento de estímulo y desarrollo”.

De Otro lado como lo expresan los doctores Cruz y Pino en su artículo “**ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD**”, los estilos de vida saludable se pueden definir como un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.

La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano. Por tanto se debe incorporar a la vida diaria una dieta adecuada, la práctica regular de algún deporte, desarrollar habilidades para las artes, entre otras prácticas.

Durante los años 80, el estudio del estilo de vida alcanzó un elevado protagonismo en el ámbito de las ciencias biomédicas, debido a que, tras el informe Lalonde (Estudio que se realizó en 1974 en el cual se analizó los determinantes de la salud, agrupándolos en Medio Ambiente, Estilos de vida , Biología Humana y Sistema de Asistencia Sanitaria), se determinó la importancia de los hábitos de vida y sus determinantes sobre la salud de las personas, definiendo que el estilo de vida, en el ámbito de las ciencias de la salud, podría considerarse como el “conjunto de decisiones de las personas que afectan a su salud y sobre las cuales ellas tienen más o menos control”. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aportó una definición más concreta de estilo de vida relacionado con la salud, acordando, durante la XXXI Reunión del Comité Regional para Europa, que es "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas bien distintas: La primera, en la que se valoran factores que se

podrían denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales. La segunda perspectiva parte de aspectos socio-demográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno. Durante el desarrollo humano se establecen múltiples transacciones entre ambos contextos y se establecen patrones adaptativos de conducta, anteriormente denominados hábitos de vida, que conforman en conjunto el “estilo de vida relacionado con la salud”, determinados por cada uno de estos factores.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto está orientado en el fortalecimiento del estilo de vida saludable a través de los factores protectores entendidos estos como aquellos de carácter interpersonal, social, de influencia ambiental e individual inherentes a los ambientes fundamentales para el ser humano como son la familia, el colegio y la comunidad más cercana al preadolescente y adolescente.

5. DIAGNÓSTICO

La estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud aborda dos de los principales factores de riesgo de las ECNT: el régimen alimentario y la actividad física, frente a esta situación se generaron lineamientos que orientan la creación de entornos favorables para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial que den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una inadecuada alimentación y a la inactividad física. Las acciones descritas en la estrategia contribuyen al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio y al cumplimiento de las metas de los países en materia de salud pública.

Los datos en Colombia no difieren de las tendencias mundiales descritas por la OMS. El Estudio de Carga de la Enfermedad en Colombia de 2008 del Ministerio de la Protección Social estimó que a las ECNT (Enfermedad crónica no transmisible) se les puede atribuir el 76% de la carga de enfermedad del país y de este porcentaje el 84% corresponde a discapacidad. Por lo tanto las ECNT constituyen un grave problema de salud pública dada su magnitud, el impacto económico y la tendencia epidemiológica.

Igualmente, cuando las ECNT se asocian, contribuyen a la trampa de pobreza intergeneracional y amenaza seriamente el bienestar de la población colombiana y el crecimiento económico del país. Con respecto a los factores de riesgo, relacionados con las ECNT, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 en Colombia (ENSIN 2010) evidencia que sólo uno de cada dos colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (AF en tiempo libre + transporte al menos por 150 minutos a la semana). En el periodo del 2005 al 2010 se observa un aumento significativo de 3,4 puntos porcentuales en la prevalencia de cumplir con las recomendaciones de AF. Este aumento en la prevalencia de AF se da a expensas de caminar como medio de transporte. En Colombia, se debe resaltar que una menor prevalencia de cumplir con las recomendaciones de AF se asocia con factores de vulnerabilidad e inequidad. En cuanto a la prevalencia de ver televisión o jugar con videojuegos en niños de 5 a 12 años, se estimó un aumento de 4,4 puntos porcentuales en la frecuencia de 2 a 4 horas por día. Preocupantemente, el tiempo dedicado a ver televisión y jugar con videojuegos está asociado al sobrepeso y obesidad. En consecuencia, se hace necesario implementar políticas y estrategias que promuevan la realización de AF y disminuyan la prevalencia de estas actividades sedentarias.

En cuanto al consumo de tabaco en los colombianos, el Estudio Nacional de Salud 2007 encontró que 12,8% de la población adulta ha fumado 100 cigarrillos o más en la vida y 60%

fuma en la actualidad. Adicionalmente el uso experimental de tabaco en jóvenes entre 13 y 18 años pasó de 12,7% en 1993 a 18% en 1998 y la encuesta realizada en 2007 en estudiantes escolarizados de 13 a 15 años en Bogotá, muestra que 61,7% de los jóvenes de colegios oficiales habían probado alguna vez el cigarrillo.

Las cifras de la ENSIN (encuesta nacional de situación nutrición) 2010 y el Estudio Nacional de Salud 2007 evidencian la magnitud del problema relacionado con la inactividad física, las actividades sedentarias, el sobrepeso y obesidad, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo de tabaco. Estos resultados implican una necesidad en el desarrollo de acciones para la promoción de los hábitos de vida saludable de los colombianos. En la Constitución Política de Colombia el Artículo 49 indica que le corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. El artículo 52 establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, así como preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. En concordancia el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: “Prosperidad para todos”, establece como meta nacional, la promoción de hábitos de vida saludable, donde el deporte, la recreación, la actividad física y la educación física juegan un papel fundamental al ser considerados bienes preferentes socialmente necesarios, de manera especial al desarrollo humano, al liderazgo, a la convivencia y a la paz.

En la ley general de educación 115 artículo 5 (fines de la educación) en el numeral 12 contempla “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”; en el artículo 14, literal b de esta misma ley contempla: “*Enseñanza obligatoria*. En todos los establecimientos oficiales o privados que

ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”.

Parágrafo 1º.- El estudio de estos temas y la formación en tales valores, salvo los numerales a) y b), no exige asignatura específica. Esta formación debe incorporarse al currículo y desarrollarse a través de todo el plan de estudios.

Parágrafo 2º.- Los programas a que hace referencia el literal b) del presente artículo serán presentados por los establecimientos educativos estatales a las Secretarías de Educación del respectivo municipio o ante el organismo que haga sus veces, para su financiación con cargo a la participación en los ingresos corrientes de la Nación, destinados por la ley para tales áreas de inversión social. Ver: Artículo 36 Decreto Nacional 1860 de 1994 (Resolución 2343 de 1996. Ministerio de Educación Nacional).

En el artículo 92 hacen también referencia “La educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

(Subrayado declarado exequible Sentencia C555 de 1994 Corte Constitucional.”

6. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo desarrollar estilos de vida sana para incrementar los factores protectores en la población estudiantil de 7° grado de la Institución Educativa Baltazar Salazar ubicada en la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia y sus familias, durante el último trimestre del 2014?

El presente trabajo pretende aportar información a la comunidad educativa con relación a la pregunta planteada. Por consiguiente para comprender el interés en el desarrollar de estilos de vida saludables e incrementar los factores protectores en esta población juvenil es menester conocer algunos aspectos de la historia de la vereda:

El problema del consumo de droga en los preadolescentes y adolescentes e incluso en los adultos en la actualidad tiene sus orígenes con los siguientes fenómenos.

1. Tenencia de tierras:

Inicialmente las tierras de la vereda se destinaban para la ganadería enfocada a la lechería (ganado lechero) y a la agricultura. A raíz de los bajos costos y el déficit económico, el campesino nativo de la vereda fue cambiando el ganado por el cultivo de fresa; este cultivo de la fresa no dio buen resultado, pues las semillas y la producción como tal no eran de buena calidad.

2. Mafia:

Las tierras tradicionales las fueron convirtiendo en haciendas propiedad de narco traficantes; estos fueron desplazando a los nativos campesinos ejerciendo en ellos presión, obligándolos a vender sus propiedades; lo cual implicó el desplazamiento su desplazamiento de la región. Las fincas ya no las utilizaban ni para la ganadería lechera, ni para el cultivo, las

convirtieron en fincas de recreo. Este hecho implicó el cambio de rol de los campesinos; es así como estos pasaron de ser dueños de las fincas a ser mayordomos, este hecho propició costumbres diferentes en la región; el joven hijo del mayordomo que llega (campesinos foráneos) tiene como referente no las costumbres del campesino nativo sino las costumbres del patrón (narcos).

En otros casos los hijos de los mayordomos los aislaban no podían salir (aún son escondidos) porque los dueños no admiten sus hijos.

3. Declive de la mafia: Cuando se "acaba la mafia" las tierras quedaron en manos de las empresas antioqueñas y las empresas financieras (bancaria). Estas tierras son muy apetecidas; por tanto quedan con ellas los potentados de la economía.

4. Cultivo de flores (especialmente la hortensia)

Las tierras que no son fincas de recreo son minicultivos de flores o empresas de cultivo de flores. Este hecho generó varias situaciones:

- a. Degeneración de la población
- b. Químicos empleados.

5. La mayoría de los jóvenes que viven en el campo, vienen de otros municipios.

Con el reflejo de lo que es hoy la región los jóvenes son un híbrido de campesino y reflejo de la persona de ciudad estos se convierten en expendedores de droga de los ricos. La gente de esta región por naturaleza ha sido alcohólica, por herencia los jóvenes han asumido estas conductas.

Este panorama abre las puertas a la droga; se debe referenciar que los padres de los adolescentes y preadolescentes también consumen droga.

Los jóvenes del grado séptimo están en edades entre los 12, 15 y 16 años de edad. Se evidencia que esta población estudiantil está en situación de extra edad para el año que cursan.

7. JUSTIFICACIÓN

Debido a los inadecuados hábitos de estilo de vida poco saludables evidentes en la población estudiantil del grado sétimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar y de sus familias como el consumo de sustancias psicoactivas, desórdenes alimenticios, consumo de licor, inadecuado uso del tiempo libre, entre otros factores que no facilitan el normal desarrollo integral en esta población, es recomendable fortalecer y propiciar estilos de vida saludables que los lleven a una mejor calidad de vida.

Para llevar a cabo esta labor se desarrollaron actividades que apuntaron al reconocimiento y desarrollo de las diversas aptitudes latentes en las y los jóvenes participantes del proyecto y sus familias, a través de actividades lúdico-deportivas, culturales y artísticas.

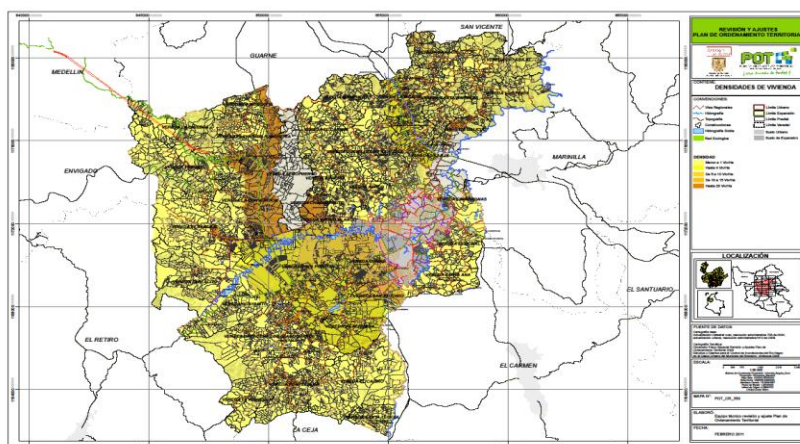
Con este proyecto la comunidad educativa y líderes comunitarios de la vereda, podrán gestionar con diferentes entes a nivel gubernamental del municipio, como empresarial los recursos económico y humanos necesarios para su mantenimiento y difusión en el municipio.

De otro lado, se podrá contribuir a la generación de una conciencia abierta para adoptar estilos promoción de valores individuales y grupales que propicien el fortalecimiento de factores protectores que minimicen las problemáticas de salud pública en el municipio de Rionegro-Antioquia.

8. LOCALIZACIÓN

La Institución Educativa Baltazar Salazar está localizada en la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia al sur del casco urbano, está comunicada con la vía que va al municipio de La Ceja, al oriente limita con la vereda el Capiro, al occidente con la vereda el Higuierón y al sur con el municipio de La Ceja.

Dista de Medellín 57 Kms este trayecto puede ser recorrido en una hora y media, dos horas o dos horas y media dependiendo la vía de acceso que se elija; autopista Medellín - Bogotá, la vía que conduce al corregimiento de Santa Elena del municipio de Medellín o la vía a las Palmas.



Grafica N° 1 Mapa Rionegro, noviembre de 2014.

9. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los beneficiarios del proyecto fueron 70 estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar, ubicada en la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia y sus familias.

10. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer estilos de vida saludables a través de los factores protectores en los estudiantes del grado séptimo de la I.E Baltazar Salazar ubicada en la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia y sus familias durante el último trimestre del año 2014.

11. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el grupo poblacional dentro del contexto de la zona estudiada, buscando focalizar los factores de protección desde la familia, conformando las bases de la intervención.
- Medir los factores de riesgo a través de instrumentos de medición en la población: como encuestas con preguntas cerradas y entrevista.
- Diseñar y aplicar estrategias basadas en participación grupal de los y las jóvenes y sus familias a través de distintas manifestaciones artísticas y lúdicas para promover la vida saludable.
- Implementar el enfoque de las “Diez Habilidades para la Vida” de la Organización Mundial de la salud, con el fin de propiciar resultados positivos en la cotidianidad.
- Evaluar la efectividad de la intervención en estilos de vida saludables a través de las actividades programadas en cada sesión.

12. METAS, INDICADORES, FUENTES DE VERIFICACIÓN

METAS

META 1: Desarrollar hábitos de vida saludable en la población de estudio a través de los factores protectores para contribuir a una formación integral psicosocial.

META 2: Elaborar y aplicar instrumentos para medir y evaluar los datos cualitativos y cuantitativos en las distintas fases del proyecto.

META 3: Dar a conocer “las Diez Habilidades para la Vida” de la Organización Mundial de la Salud, con el fin de propiciar resultados positivos en la cotidianidad a través de actividades lúdico-artísticas-deportivas.

INDICADORES

INDICADOR META 1: Con el apoyo del proyecto educativo institucional (PEI) de la institución educativa Baltazar y Salazar, puntualmente, la asignatura de ética y valores, se realizaron distintas actividades lúdicas enfocadas a promover desde la cotidianidad estilos de vida saludable en las áreas que involucran a los jóvenes de la comunidad educativa.

INDICADOR META 2: Se darán material informativo de los trabajos realizados en cada encuentro como apoyo metodológico a la apropiación y retroalimentación de los conceptos vistos.

INDICADOR META 3: Evidencia documental y registro audiovisual de cada actividad realizada con la población de estudio.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

FUENTE META 1: Registros de asistencia a las actividades programas y formatos de autoevaluación y coevaluación.

FUENTE META 2: Muestra representativa del material informativo a los participantes de las actividades lúdicas.

FUENTE META 3: Los anexos que se realizan como parte de cada encuentro.

13. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

MATRIZ DE MARCO LÓGICO

FACTORES PROTECTORES PARA FORTALECER Y PROPICIAR ESTILOS DE VIDA SANA A LOS JÓVENES DEL GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BALTAZAR SALAZAR Y A SUS FAMILIAS EN EL MUNICIPIO DE RIONEGRO ANTIOQUIA

JERARQUIA DE OBJETIVOS	METAS	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACION	SUPUESTO
FIN Fortalecer estilos de vida saludables a través de los factores protectores en los estudiantes del grado séptimo de la I.E Baltazar Salazar, ubicada en la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia y sus familias durante el último trimestre del año 2014.	Desarrollar hábitos de vida saludable en la población de estudio a través de los factores protectores para contribuir a una formación psicosocial integral	Con el apoyo del proyecto educativo institucional (PEI) de la institución educativa Baltazar y Salazar, puntualmente, la asignatura de ética y valores, se realizaron distintas actividades lúdicas enfocadas a promover desde la cotidianidad estilos de vida saludable en las áreas que involucran a los jóvenes de la	Encuestas Diarios de campo	Los jóvenes están motivados y receptores a modificar hábitos de vida saludable en sus contextos sociales y familiares.

		comunidad educativa.		
PROPÓSITO Promover los factores protectores a través de los hábitos de vida saludable en la población de estudio.	Los jóvenes participan motivados en las distintas actividades curriculares y extra curriculares donde se desarrolle el potencial lúdico, artístico y deportivo en pro a su bienestar.	Visibilizar en diferentes actividades programadas dentro de la institución la motivación participativa de los jóvenes.	La interacción entre los jóvenes en las actividades.	Los jóvenes se muestran más dispuestos a explotar sus potencialidades dentro de las actividades programadas para el aprovechamiento del tiempo libre.
RESULTADO Se ha creado la cultura del estilo de vida saludable dentro de la cotidianidad de los jóvenes y sus espacios.	Los jóvenes expresan en su comportamiento interés y motivación por una calidad superior de vida.	Comprensión y aprensión de los hábitos de vida saludable.	Los jóvenes integran y lideran grupos en las distintas áreas lúdicas, artísticas y deportivas en pro del estilo de vida saludable.	Se replicara el programa de estilos de vida saludable en el resto de cursos de la institución educativa Baltazar Salazar.
ACCIONES Diseñar y aplicar estrategias basadas en participación grupal de los y las jóvenes y sus familias a través de distintas manifestaciones	Concientizar a los jóvenes de la aplicabilidad de los estilos de vida saludable en la cotidianidad de sus contextos.	Finalizado el programa se afianzara dentro de los jóvenes la cultura de estilos de vida saludable.	Cronograma y anexos.	La aplicación de las 10 habilidades para la vida espera promover en los jóvenes y sus familias estilos de vida saludable

artísticas, deportivas y lúdicas para promover la vida saludable.				para el mejoramiento de su calidad de vida.
---	--	--	--	--

Tabla N°2 Matriz de Marco Lógico, noviembre de 2014

14. FACTIBILIDAD

El proyecto “Factores protectores para fortalecer y propiciar estilos de vida sana a los jóvenes del grado séptimo de la institución educativa Baltazar Salazar y a sus familias en el municipio de Rionegro Antioquia” se pudo ejecutar con éxito en los siguientes aspectos:

Factibilidad administrativa

Los responsables de la ejecución del proyecto “Factores protectores para fortalecer y propiciar estilos de vida sana a los jóvenes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar y a sus familias en el municipio de Rionegro-Antioquia” son los psicólogos en formación Iván Andrés Solórzano Afanador y Ángela Patricia Ruiz López, quienes se ocuparon de preparar, diseñar, planear, ejecutar y evaluar las diferentes actividades realizadas.

Factibilidad Técnica

Se contó con suficiente herramienta tecnológica con tecnología de punta como computadores portátiles, celulares, cámaras, video beam; como también espacios físicos bien dotados.

Es importante anotar que ambos psicólogos en formación tienen experiencia en el manejo de personal estudiantil, cada uno desde su experiencia profesional en otras disciplinas como la pedagogía y en el orden naval militar.

Factibilidad económica

Se contó con el recurso económico de ambos profesionales y los recursos proporcionados por la Institución Educativa Baltazar Salazar. Este hecho permitió la ejecución exitosa del proyecto.

Es importante que a futuro el proyecto se aplique en todas las Instituciones Educativas del municipio de Rionegro-Antioquia. Con una excelente gestión económica inicialmente de los rectores de cada una de ellas y del Secretario de Educación a través de la alcaldía, el proyecto puede ser exitoso.

Factibilidad social

Se contó con el personal estudiantil suficiente y sus familias para la ejecución del proyecto.

De otro lado el municipio cuenta con recurso humano capacitado para llevar a cabo el proyecto en las diferentes Instituciones. Como también a través de la alcaldía se puede gestionar la vinculación de diferentes profesionales foráneos en varias disciplinas, que aporten sus conocimientos al proyecto con el fin de dinamizarlo.

Factibilidad administrativa	Factibilidad Técnica	Factibilidad económica	Factibilidad social
Se contó con los instrumentos y	Fue exequible la dotación de equipos	El proyecto se pudo realizar porque se	El proyecto se pudo realizar con éxito

herramienta necesaria para realizar el proyecto.	tecnológicos para la realización de las diferentes actividades programas en el proyecto y la toma de evidencias por sesión.	contó con una excelente dotación de equipos tecnológicos, excelente infraestructura física y el recurso económico, invertido por los psicólogos en formación.	porque se contó con el recurso humano suficiente para aplicarlos; además es factible realizarlo en todas las Instituciones Educativas del municipio de Rionegro-Antioquia, haciendo una excelente gestión a través de la Secretaría de Educación y esta a su vez con la alcaldía.
--	---	---	---

Tabla N°3. Factibilidad, Noviembre de 2014

15. CUADRO RESUMEN DE ACTIVIDADES, RESULTADOS E INDICADORES

CRONOGRAMA DE ENCUENTROS FACTORES PROTECTORES PARA FORTALECER Y PROPICIAR ESTILOS DE VIDA SANA	
ENCUENTRO 1: Presentación proyecto de intervención	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #1
ENCUENTRO 2: Cine-foro, Conocimientos e información sobre sustancias psicoactivas	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #2
ENCUENTRO 3: video. Cambio actitudes.	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #3
ENCUENTRO 4: Relaciones entre iguales: resiliencia	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #4
ENCUENTRO 5: Mural	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #5
ENCUENTRO 6: Proyecto de vida	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #6
ENCUENTRO 7: La imagen publicitaria de las drogas	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #7
ENCUENTRO 8: Analizando prejuicios	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #8
ENCUENTRO 9: La cara negativa de las drogas	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #9
ENCUENTRO 10: Padre ¿cómo me ves?	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #10


ENCUENTRO 11: Experimento La botella fumadora	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #11
ENCUENTRO 12: Valla Publicitaria	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #12
ENCUENTRO 13: Baila por una vida sana	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #13
ENCUENTRO 14: Pautas de crianza fase 1	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #14
ENCUENTRO 15: Pautas de crianza fase 2	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #15
ENCUENTRO 16: Noticiero de la vida sana.	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #16
ENCUENTRO 17: Carnaval de la vida saludable (Evaluación del Proyecto)	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #17
ENCUENTRO 18:	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #18
ENCUENTRO 19:	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #19
ENCUENTRO 20:	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #20
ENCUENTRO 21	Ver Anexo Ficha de Planeación para los encuentros. Encuentro #21

Tabla N°4. Resumen de actividades noviembre de 2014

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

[illegible]

16. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<div><div>UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA –UNAD–</div></div>							
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							
PROYECTO PREVENCIÓN EN DROGADICCIÓN EN ADOLESCENTES							
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	FECHA	OBJETIVOS	INSTRUMENTOS/ HERRAMIENTAS	RESPONSABLES	PARTICIPANTES	EVALUACIÓN ACTIVIDAD
#1 Nombre de la actividad: Presentación de proyecto de intervención	-Presentación de los responsables del proyecto ante la comunidad educativa: Rector, estudiantes y familia I.E.B.S Tarea: Mirar videos sobre técnicas de acuerdo a las inclinaciones artísticas, con el fin de tener presente cada una de ellas	Jueves 2 octubre 2014	Presentar a la comunidad educativa de la I.E.B.S el proyecto sobre Prevención en consumo de sustancias psicoactivas.	Video bin/proyector de video, diapositivas	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD) Valoración: - -

	y aplicarlas en los ejercicios previos al montaje de cada muestra.						- -
SEMANA DE RECESO ESTUDIANTIL		OCTUBRE 6 AL 10					
#2 Nombre de la actividad: Conocimientos e información sobre sustancias psicoactivas	-Socialización de la tarea anterior. Video de información sobre las drogas. Realización de collage de imágenes que vinculen la temática, análisis e interpretación del trabajo y presentación al grupo.	Martes 14 octubre 2014	Propiciar conocimiento sobre las diferentes sustancias psicoactivas a través de videos y explicación sobre estas.	Computador, video beam, película.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). Estudiantes séptimo A INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - - -

	Estudiantes séptimo A						-
#3 Nombre de la actividad: Cambio actitudes. Tiene como base el desarrollo intrapersonal en valores y la toma de las decisiones fundamentadas en la lúdica y el sano esparcimiento.	Video sobre drogas y elaboración collage Socialización diferentes técnicas escogidas por los estudiantes de TB y asignación de tareas para el próximo encuentro. Para el 21 de octubre Socialización collage y diferentes representaciones por modalidad de arte o deportiva elegida.	Jueves 16 octubre 2014	Fortalecer la movilización de pensamiento a través de reflexiones en torno a los valores y anti-valores que se poseen como individuos.	Recurso humano, música, vestuario, máscaras.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - - - -
#4	-Socialización collage	Martes 21 octubre	Examinar la capacidad de autorregulación	Música, videos Rap, computador, video bean,	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en	Estudiantes del grado séptimo de la Institución	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador

Nombre de la actividad: Relaciones entre iguales: resiliencia	<p>Explicación:</p> <p>Saber decir NO. Aprender a autorregularse bajo la presión que se ejerce en los diferentes contextos sociales para el consumo desustancias psicoactivas. Implica un trabajo de fortalecimientos de la autoestima y de concientización de asumir responsabilidades con relación a las decisiones y acciones que se realice como sujetos.</p> <p>Socialización de la tarea anterior:</p> <p>Tarea: muestra representativa de las diferentes modalidades artísticas. Séptimo A y B</p>	2014	frente al no consumo de sustancias psicoactivas.	recurso humano.	formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<p>(Psicólogo en formación UNAD)</p> <p>-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)</p> <ul style="list-style-type: none">• Valoración:----
--	---	------	--	-----------------	--	---	---

	<p>Asignación tarea:</p> <p>-Tarea valor anti valor:</p> <p>representaciones de este tema por cada modalidad elegida por los estudiantes de TA TB. Mirar en familia como se vivencian los valores y anti-valores.</p> <p>Además los del grupo de teatro montaran una obra en donde aplique la temática de “Valor-anti-valor” con base en el video observado.</p> <p>Por tanto deben elaborar máscaras según lo analizado de este) y traer el vestuario acorde con el tema.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Medición de factores de riesgo</p> <p>1. Con el instrumento (aplicación de la encuesta).</p> <p>2. Para medir la aceptación de las temáticas y si los jóvenes entendieron el motivo del trabajo. Para esto se asignara un símbolo (bandera).</p>						
<p>#5</p> <p>Nombre de la actividad: Mural</p>	<p>Socialización de la tarea</p> <p>Elaboración de un mural en el colegio sobre estilo de vida saludable con base en valores/</p>	<p>Oct. 23</p>	<p>Generar en los preadolescentes y adolescentes alternativas para el manejo del tiempo libre.</p>	<p>Papel periódico, vinilos, lápices, borrador, recurso humano.</p>	<p>-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)</p> <p>-Ángela Patricia Ruiz López</p>	<p>Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-</p>	<ul style="list-style-type: none">Responsables:-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)

	<p>ecología/arte, etc. (bosquejo en papel periódico); lo harán los estudiantes.</p> <p>Socialización Tarea: obra de teatro y tareas pendientes de los jóvenes que no participaron en la muestra de representaciones artísticas y deportivas (máscaras, baile, fútbol)</p>				<p>(Psicóloga en formación UNAD)</p>	<p>Antioquia).</p> <p>INVITADO/S:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Valoración:----
--	---	--	--	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---

#6	<p>Imaginación acerca de que será su vida en uno, cinco, diez y veinte años.</p> <p>Elaboración de máscaras virtuales (con estas representaran la persona que desean ser, (trabajo creativo en computador).</p> <p>Descripción de su situación actual individual, considerando las siguientes preguntas: ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿qué hago?, ¿con quién vivo?, ¿qué es importante en mi vida?, ¿quién y qué rige mi vida?, ¿quiénes me apoyan?</p> <p>Ubicación en el tiempo futuro, en un año, cinco años, diez años y</p>	Oct. 28	<p>Reflexionar y argumentar acerca de la importancia de la elaboración de su proyecto de vida.</p>	<p>Recurso humano, computador.</p>	<p>-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)</p> <p>-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)</p>	<p>Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia).</p> <p>INVITADO/S:</p>	<ul style="list-style-type: none">Responsables:<ul style="list-style-type: none">-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración:<ul style="list-style-type: none">----
----	--	---------	--	------------------------------------	---	--	---

	<p>veinte años, planteándose las siguientes preguntas: ¿quién seré?, ¿cómo seré?, ¿qué quiero hacer? ¿Con quién viviré?, ¿qué será importante en mi vida?, ¿dónde estaré?.</p> <p>Registro de datos: nombre, edad, fecha, lugar, misión, visión y metas.</p> <p>Comunicación oral y escrita acerca de la misión de vida personal, misión como ciudadano colombiano para el país.</p> <p>Trabajo con los padres o familia sobre cómo fueron sus proyectos de vida cuando eran adolescentes.</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>De la explicación que se les dé sobre el tema de proyecto de vida ajusten sus proyectos actuales y si no los tienen comience a construirlos o se planteen una idea para el futuro cercano.</p> <p>Estrategia: Se dará una pregunta por familia sobre el tema (proyecto de vida) y deberán representar sus proyectos de vida de forma gráfica, argumentando de forma clara sus respuestas.</p> <p>Festival de vida sana: Representación de los jóvenes sobre etilos de vida saludables</p> <p>Materiales:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	Se les dará el arterial para trabajar la actividad (papel periódico y crayolas). Cada representación gráfica debe llevar una frase representativa del proyecto o proyectos de vida.						
#7 Nombre de la actividad: La imagen publicitaria de las drogas	Exposición de distintos cortos sobre la temática de drogas y un posterior Debate sobre publicidades donde se analizaran y debatirán los cortos publicitarios. temáticos con planteamientos como: ¿Qué te impactó de la situación planteada? ¿Observas que esto ocurre en tu contexto? ¿Cuál es el mensaje que intenta	Oct. 30	Reflexionar acerca de la temática desde una mirada amplia, actual y que permita pensar más allá de los efectos del consumo.	Videos, PC reproductor de video. Madre http://www.youtube.com/watch?v=fT_Cv0tkpuY&feature=BFa&list=UUaixjRtHaGKEPqkT93MgESA Amigos http://www.youtube.com/watch?v=xNYBFvt7YWA&feature=context-chf&playnext=1&list=PL93F	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD). -Educador Físico Ferney Cardona.	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - -

	<p>dejar esta publicidad?</p> <p>¿En qué difiere de otro tipo de publicidades sobre la temática?</p> <p>-Charla sobre nutrición, deporte, hábitos de aseo personal</p> <p>Actividades:</p> <p>Con base en la reflexión de los videos se reúnen en equipo y realizan una prestación con la modalidad que ellos quieren (teatro, canciones, entre otros)</p> <p>Tarea: mascarar, proyecto de vida, representaciones.</p>			<p><u>042FC44B785BC</u></p> <p>Boliche</p> <p><u>http://www.youtube.com/watch?v=uAZfohZPMms&feature=BFa&list=UUaixjRtHaGKEPqkT93MgESA</u></p> <p>Oficina</p> <p><u>http://www.youtube.com/watch?v=JmAwwR9YUkA&feature=BFa&list=UUaixjRtHaGKEPqkT93MgESA</u></p> <p><u>Videos sobre: bulimia, anorexia, obesidad.</u></p> <p><u>Videos sobre:</u></p> <p><u>Otras problemáticas que afectan a los jóvenes</u></p>			<p>-</p> <p>-</p>
<p>Taller #8</p> <p>Nombre de la actividad:</p>	<p>Obra de teatro : los perjuicios para los vicios</p>	<p>Nov. 4</p>	<p>Plantear de manera objetiva en la comunidad educativa el</p>	<p>Recurso humano, música, vestuario, máscaras.</p>	<p>-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)</p>	<p>Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar</p>	<p>• Responsables:</p> <p>-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)</p>

Analizando prejuicios			tema del consumo de las drogas y propiciar el cuestionamiento de algunos prejuicios más comunes.		-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD) • Valoración: - - -
Taller #9 Nombre de la actividad: La cara negativa de las drogas	Elaboración y exposición de dibujos y pinturas sobre los síntomas de las adicciones	Nov. 6	Identificar la sintomatología de una adicción y reconocer la negatividad de esta conducta en una persona.	Papel bond, vinilos, lápices, borrador, recurso humano.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	• Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD) • Valoración: - - -

Taller #10 Nombre de la actividad: Padre ¿cómo me ves?	Collage de virtudes y defectos A través de recortes de imágenes, se conformaran afiches de cada joven, realizado por los padres de cada uno donde se muestren sus virtudes y sus defectos, luego se mostrara a los jóvenes para que conozcan lo que sus padres visualizan de ellos.	Nov.11	Identificar la imagen real que tienen los padres de sus hijos y la problemática social de la drogadicción como agente negativo para la familia.	Revistas, periódicos, tijeras pegantes, pliegos de papel bond, cinta pegante.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - - -
Taller #11 Nombre de la actividad: Experimento La botella fumadora	Se reparte una hoja a cada joven pidiendo que marque cuál de las respuestas considera correctas, aclarándoles que no hay una sola respuesta correcta que pueden haber muchas o todas en cada	Nov. 13	Reconocer daños y efectos del consumo de algunas sustancias psicoactivas.	1. <u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none">Una botella de plástico transparente de litro o litro y medioEl tapón de la botella o una tetina de biberónAlgodónUn cigarrilloUn recipiente hondo (de plástico, cerámica, etc.) para la baseAguaFósforos o encendedor	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia).	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración:

	<p>ítem, pero que lo más importante es que marque él piense que responde mejor a la pregunta y que sepa también decir por qué piensa que esa respuesta es la más adecuada.</p> <p>7. Cuestionario (para imprimir por separado y entregar a los miembros del grupo)</p> <p>a) ¿Qué representa el algodón? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">• los pulmones• nuestra vida• el alma• nuestro cuerpo• nuestras posibilidades de			<ul style="list-style-type: none">• Cera o silicona• Un cutter o similar, o unas tijeras con punta punzante.		INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">----
--	---	--	--	---	--	-------------	---

	<p>desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none">• nuestros posibles logros• nuestro crecimiento <p>b) ¿Qué representa el humo?</p> <p>¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">• la droga• lo que nos da placer pero nos quita libertad• lo que nos da disfrute pero hace que nos enganchemos y esclavicemos con eso• lo que destruye nuestras posibilidades de desarrollo• lo que impide nuestros posibles logros <p>c) ¿Qué representa el agua?</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">• la alegría de vivir• la felicidad• el amor• el cariño de quienes amamos• el reconocimiento de quienes son importantes para nosotros• saber que tenemos a alguien que nos ama <p>d) ¿Qué representa la pérdida del agua? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">• la tristeza• la soledad• la confusión• la amargura						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• el no tener quien me ame de verdad• el no ser importante para alguien• el no sentir que me cuidan• el sentir que no me ponen límites y por eso no me cuidan• el sentir que me asfixian• el sentir que no me dejan espacio para crecer <p>e) ¿Qué representa la botella?</p> <p>¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none">• mi identidad• Yo• quien soy• mi modo de ser						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• mi seguridad• mi iniciativa• mi libertad• mi creatividad <p>f) ¿Qué representa el cúter? ¿Por qué?</p> <p>Aquí la respuesta es abierta, después de haber respondido todos secuencialmente cada pregunta.</p> <p>8. Se les pedirá que respondan una pregunta por vez, una vez que todos han respondido la pregunta “a” y han dado la justificación, recién entonces se pasará a</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	la “b”, así hasta terminar. 9. <u>Conclusión</u> a cargo de quien dirige la técnica.						
Taller #12 Nombre de la actividad: Valla Publicitaria	Elaboración de maya publicitaria en donde los jóvenes y las familias promuevan una vida saludable libre de drogas (se buscara el sitio apropiado para colocarla con la asesoría del rector y las autoridades competentes y colaboración de la acción comunal de la vereda). Lo más recomendable es colocarla en la parte externa de la Institución, anclada en la grama que adorna el colegio.	Nov.18	Promover estilos de vida saludables libres de droga.	Depende el presupuesto de la Institución o donación dependiendo la gestión.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - - - -

	Ejemplos vallas: http://www.instalaciondevallas.com/vallas_publicitarias.html						
Taller #13 Nombre de la actividad: Baila por una vida sana	Explicación de la actividad. Exponer un video sobre cómo manejar el tiempo libre de una manera sana y divertida, como fortaleza para evitar vicio. Crear una coreografía Salsa, reggaetón. Rap y folclórico.	Nov. 20	Plantear estilos de vida saludables y el manejo adecuado del tiempo libre.	Video, música y recurso humano	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - - -
Taller #14 Nombre de la actividad:	Momento uno: Charla sobre pautas de crianza por parte del psicólogo en formación.	Nov. 24	Concientizar a los estudiantes y familia sobre los diferentes	Recursos humanos psicólogos en formación y comunidad educativa(-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD)

Pautas de crianza fase1	Momento dos: Elaboración de títeres de mano. Utilizando materiales reciclable		estilos de crianza.	estudiantes y familias)	-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	-Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD) • Valoración: - - -
Taller #15 Nombre de la actividad: pautas de crianza fase 2	Realizar representaciones visuales con los títeres a través de sombras chinescas, donde se representen distintas escenas de las pautas de crianza, asignadas a cada grupo para que los otros reconozcan al cual pertenece cada escena.	Nov. 25	Fortalecer la asertividad en las relaciones familiares y de autoridad.	Títeres elaborados por la comunidad educativa. Estudiantes y familia. Telón y reflector.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	• Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD) • Valoración: - - -

							-
Taller #16 Nombre de la actividad: Noticiero una vida saludable	Se realiza una exposición de videos sobre problemáticas de desordenes alimenticios como: bulimia, anorexia, sobrepeso; asimismo las maneras correctas de alimentación y los beneficios del deporte. Bajo esta información se plantea representar una de las problemáticas que más haya	Nov. 26	Reconocer los problemas que conllevan una mala alimentación y los beneficios de hábitos saludables en la cotidianidad.	Vestuario , sillas , un telón	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia). INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: -Aplausómetro por parte de los estudiantes

	impactado a través de un noticiero.						- - -
Taller #17 Nombre de la actividad: Carnaval de la Vida Sana Evaluación del Proyecto	Estrategia muestra de actividades realizadas por los estudiantes a sus padres y acompañamiento en algunas actividades grupales, con el fin de entender los factores protectores para una vida saludable.	Nov. 27	fortalecer en el grupo familiar la conciencia sobre los factores protectores representados en un estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none">representaciones teatrales, musicales, monólogos.Juego de basketball y futbol, muestra artística de dibujo y pintura (collage) Socialización entre padre e hijos.	-Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)	Estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Baltazar Salazar (Vereda Pontezuelas, Rionegro-Antioquia)y sus fam. INVITADO/S:	<ul style="list-style-type: none">Responsables: -Iván Andrés Solórzano Afanador (Psicólogo en formación UNAD) -Ángela Patricia Ruiz López (Psicóloga en formación UNAD)Valoración: - Intervención de padres e hijos como autoevaluación ante el grupo. - - -

Tabla N°5. Cronograma de actividades

17. FORMATO DE SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO: Factores protectores para fortalecer y propiciar estilos de vida sana a los jóvenes del grado séptimo de la institución educativa Baltazar Salazar y a sus familias en el municipio de Rionegro –Antioquia

CIUDAD: Rionegro - Antioquia

1. En qué actividades concretas del proyecto se involucra la comunidad y como:

Los jóvenes del grado séptimo pertenecen a la comunidad de la vereda pontezuela y alrededores, así mismo a la comunidad educativa de la institución educativa Baltazar Salazar, a lo cual la comunidad se ve afectada por los cambios y usos de hábitos saludables y su propagación en los núcleos familiares, esto se hace extensivo al resto de alumnos de la institución y por ende al mejoramiento de la calidad de vida de esta población.

2. Una vez se ejecute el proyecto y terminen las actividades que se tenían planeadas ¿Qué cree usted que pasará con el equipo de trabajo?

Los investigadores han puesto el proyecto a disposición de la directiva de la institución educativa para replicarlo en los demás grados con el fin de potenciar los factores protectores en la población estudiantil afectada por las adicciones y hábitos poco saludables.

3. ¿El Lugar en que se llevó a cabo el proyecto?

Continuara prestando la labor educadora en la vereda pontezuela como institución educativa del municipio de Rionegro, educando y formando a los niños y jóvenes de la zona.

4. ¿Qué estrategias se podrían utilizar para asegurar que el impacto obtenido por los resultados del proyecto perduren y crezcan con el tiempo?

La continuidad de actividades curriculares y extracurriculares para el manejo del tiempo libre y del potencial artístico, lúdico y deportivo de los estudiantes, orientado a cimentar los hábitos saludables tomando como plataforma la clase de ética y valores, replicando esto a grados escolares superiores e inferiores que permitan formalizar este programa dentro del PEI.

5. ¿Qué actividades se realizarían para lograr esto?

En reunión de la junta directiva de la institución educativa Baltazar Salazar se expondrán los resultados del programa para contar con la aprobación del mismo e iniciar con la consejería académica la réplica del proceso en el resto del colegio.

6. ¿Cuáles serían las necesidades para llevar a cabo estas actividades?

Contar con la disponibilidad del talento humano (psicoorientadora – educadores) y materiales de trabajo.

7. ¿Cómo se piensa divulgar las acciones y los resultados del proyecto en la comunidad?

A través de la junta de padres de familia y líderes comunales de la vereda pontezuela, que están vinculados a la institución educativa Baltazar Salazar, realizando reuniones en eventos como la escuela de padres y otros grupos de socialización.

9. ¿Considera que una vez desarrollado el proyecto en un lugar específico y teniendo en cuenta la experiencia adquirida en su ejecución este pueda enfocarse a otra zona o enfocarse a otro tipo de población?

Si, este tipo de programa permite sensibilizar y motivar a todo tipo de población ya que los hábitos de vida saludable, son para todas las edades y es un deber propender la estabilidad de la calidad de vida en cada ser humano.

10. ¿Qué nuevas actividades considera que estaría en capacidad de desarrollar su grupo luego de ejecutar el proyecto que han formulado?

Actividades de intervención psicosocial y terapia sistémica que permitan facilitar un correcto desarrollo psicosocial dentro de los contextos sociales.

11. ¿Identifica alguna organización o algún grupo de personas que esté interesado y pueda participar en acciones posteriores que implica la sostenibilidad del proyecto en el tiempo?

Si, en el municipio de Rionegro la secretaria de educación con algunos funcionarios están interesados en extender programas de promoción y prevención, enfatizados en hábitos de vida saludable, que permita mejorar la calidad de vida de la población de la región, estos acercamientos se realizaron al iniciar la investigación del programa contando a futuro con el apoyo de esta entidad municipal para la expansión si el programa responde de manera positiva en la comunidad.

18. CONCLUSIONES

Respecto a la forma de mejorar los recursos

A través de las actividades realizadas durante la investigación, se pudo determinar que no es posible satisfacer todas las necesidades existentes y atender las problemáticas psicosociales por falta de recurso humano, dado que los recursos económicos para la contratación de profesionales en el área social y de salud los suministra el gobierno colombiano, pero que desde hace unos años atrás estos se han limitado de manera significativa, y transferido para la guerra. De otro lado por la situación económica precaria en muchas de las familias de los estudiantes, los padres de los jóvenes tienen que trabajar largas jornadas laborales, descuidando el cuidado y educación de los hijos; por tanto no están enterados sobre las problemáticas que viven en la cotidianidad, de igual forma no inculcan hábitos para desarrollar en ellos estilos de vida saludables.

Acciones específicas en base a las consecuencias

Como consecuencia de la falta de atención por parte de los padres de los jóvenes que participaron en la intervención, es evidente que estos no están enterados de las actividades que sus hijos desarrollan en el tiempo libre por fuera de la Institución; muchas de ellas pueden ser ilícitas como por ejemplo: el consumo de sustancias psicoactivas, hacer parte de bandas delinCUencias, como otras pueden acarrear prácticas inadecuadas de recreación, adicción a los video juegos, adoptar inadecuados hábitos alimentación, entre otros aspectos.

Respecto a futuras investigaciones e intervenciones

Se puede concluir que frente a las problemáticas de orden psicosocial presentes en la comunidad educativa y en general en la vereda, es necesario el trabajo de un equipo interdisciplinario que participe mancomunadamente en la elaboración de proyectos que apunten a la investigación e intervención de los diferentes flagelos que afectan los y las jóvenes de la Institución Educativa Baltazar Salazar y en general a los y las jóvenes de la vereda Pontezuela. Por tanto sería deseable presentar de manera oficial ante los diferentes estamentos educativos y del gobierno del municipio de Rionegro-Antioquia programas encaminados a la disminución de los factores de riesgos y fortalecimiento de los factores protectores para contribuir a la adopción de estilos de vida saludables y construcción de tejido social.

19. REFLEXIÓN

Sugerir, respecto a la forma de mejorar los recursos

Para el fortalecimiento de los factores protectores que contribuyen a la adopción estilos de vida saludables, es necesario que toda la comunidad educativa se vincule en la gestión de conseguir recursos económicos y humanos con el fin de financiar y participar en futuras investigaciones e intervenciones que beneficien en un alto porcentaje los jóvenes de la Institución Educativa Baltazar Salazar y sus familias.

Sugerir acciones específicas en base a las consecuencias

Es importante conformar un equipo interdisciplinario que trabaje en programas de prevención e intervención tanto de orden social como de la salud para contrarrestar los flagelos que atentan contra la adopción de estilos de vida sana y fortalecimiento los factores protectores de los jóvenes de la Institución y sus familiar para la construcción de tejido social.

Sugerencias para futuras investigaciones e intervenciones

Es importante que la comunidad educativa y líderes comunitarios de la vereda Pontezuela participen de forma significativa en proyectos sobre prevención e intervención sobre el consumo de sustancias psicoactivas, alcoholismo, hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo; entre otros factores que no favorecen el fortalecimiento de los factores protectores, la adopción de estilos de vida sana, el desarrollo actitudes positivas y aptitudes potencialmente latentes en los jóvenes, con proyección a los habitantes del sector y en general en el municipio.

20. RECOMENDACIONES

a. Sugerir, respecto a la forma de mejorar los métodos de estudio

Para el fortalecimiento de los factores protectores que contribuyen a la adopción estilos de vida saludables, es necesario que toda la comunidad educativa se vincule en los procesos de futuras investigaciones e intervenciones con el fin de beneficiar en un alto porcentaje los habitantes de la vereda Pontezuela del municipio de Rionegro-Antioquia,

b. Sugerir acciones específicas en base a las consecuencias

Es importante gestionar recursos económicos y humanos en diferentes disciplinas como en el campo financiero, social y de la salud que inviertan y propongan programas de prevención que estimulen hábitos saludables que fortalezcan los factores protectores.

c. Sugerencias para futuras investigaciones e intervenciones

Los directivos y líderes comunitarios deben participar de forma significativa en proyectos sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcoholismo, hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo; entre otras conductas que no favorecen a la construcción del tejido social y a la promoción de una vida sana, con el propósito de desarrollar actitudes positivas y aptitudes potencialmente latentes en las y los jóvenes, no solamente de la Institución Educativa Baltazar Salazar sino también a los habitantes de la vereda Pontezuela.

21.APÉNDICES



Instrumento 1:

CUESTIONARIO

Fecha:

Sexo: Edad: años cumplidos.

Sede: Grado:

Barrio:

1. considera que la comida que come en su casa es saludable?: Sí _____ No_____
2. ¿considera que lo que comes en el colegio es sano? Sí _____ No_____
3. ¿te sientes bien con tu imagen y como te ven los otros? Sí _____ No_____
4. ¿es más saludable el deporte o videos juegos? SI_____ NO_____
5. ¿la relación con tu familia es buena y sana? SI_____ NO_____
6. ¿hay calidez y respeto en el trato que te dan tus padres? SI_____ NO_____
- 7.¿en las diferentes situaciones que se viven en tu familia existe el dialogo?
SI_____ NO_____
8. ¿Sabes que son las drogas adictivas y que producen? SI_____ NO_____
9. ¿Has tenido la curiosidad de probar alguna droga? SI_____ NO_____
10. ¿Conoces gente joven que compre sustancias en la vereda para drogarse?
SI_____ NO_____

11. ¿consideras que las bebidas alcohólicas son algo sano para tu salud? SI_____ NO_____

12.¿ Ves jóvenes tomando y fumando cerca a tu casa en las noches o en el día?

SI_____ NO_____

13.¿consideras que tener amigos te ayuda a tu crecimiento personal?

SI_____ NO_____

14. ¿Te inspiran confianza tus profesores y directivos del colegio?

SI_____ NO_____

15. ¿Realizas actividades deportivas o lúdicas cuando estas fueran del colegio?

SI_____ NO_____

16. ¿Te gustaría estar sano y libre de adicciones en el futuro? SI_____ NO_____

GRACIAS POR TU COLABORACION

Ficha técnica

Unidad de análisis: preadolescentes

Dimensión: educación primaria entre 8 y 12 años

Variables: IDENTIFICAR Factores de riesgo.

Tipo microsocial

- la familia : la violencia y el conflicto intrafamiliar ,consumo de drogas
- amigos: presencia de conducta antisociales y permisividad del consumo

TIPO individuales:

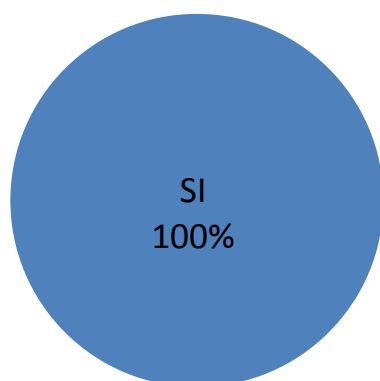
- La experimentación
- la relación padres e hijos en la infancia y la dinámica del grupo familiar

TABULACION PERCEPCION DE VIDA SANA (correspondiente a instrumentos 1)

alumnos	preguntas																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	total
1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	30
2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28
3	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	0	2	20
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	30
5	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	0	2	2	20
6	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
7	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	24
8	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	20
9	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	22
10	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	24
11	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	24
12	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	24
13	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	2	2	22
14	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	26
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	2	24
16	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	20
17	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	20
18	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22

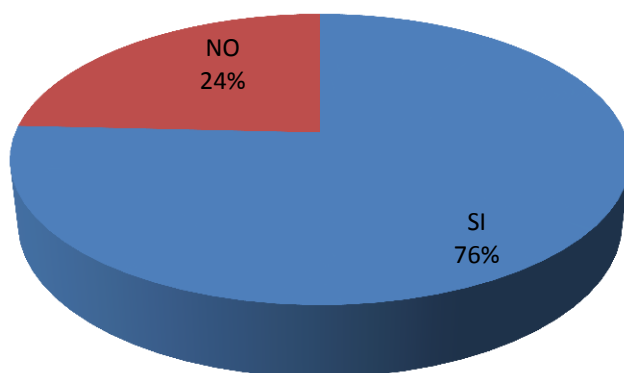
19	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	20
20	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
21	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	26
22	2	0	2	0	2	2	0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	22
23	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	28
24	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
25	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
26	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
27	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	22
28	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	24
29	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	0	0	2	2	0	2	18
30	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	0	0	0	2	0	2	18
31	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	24
32	2	2	0	0	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	22
33	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	24
TOTAL	66	50	56	56	66	64	62	40	16	28	2	16	64	52	54	66	

PRIMER PREGUNTA



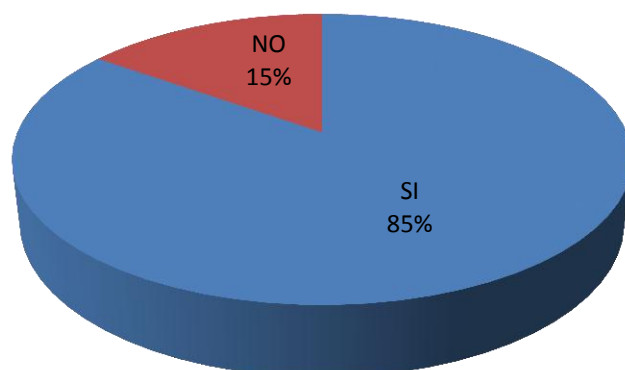
El resultado del test muestra que el 100% del total de la muestra representado en 33 jóvenes piensan que su alimentación en el hogar es saludable.

SEGUNDA PREGUNTA



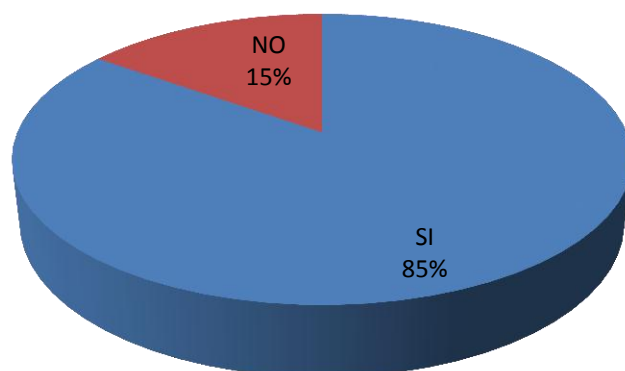
El resultado del test muestra que el 76 % del total de la muestra representado en 25 jóvenes piensan que la alimentación que el colegio les brinda es saludable, solo El 24 % de la población representado en 8 jóvenes les parece no saludable la alimentación del colegio.

TERCER PREGUNTA



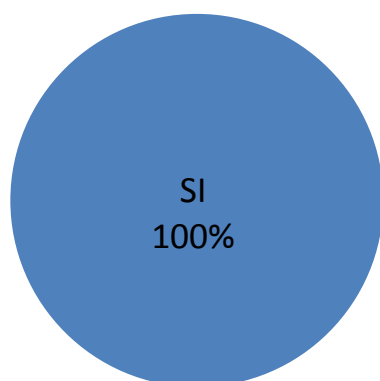
El resultado del test muestra que el 85 % del total de la muestra representado en 28 personas tienen los niveles superiores a lo normal, solo El 15% de la población representado en 5 personas se encuentra en estado tolerable.

CUARTA PREGUNTA



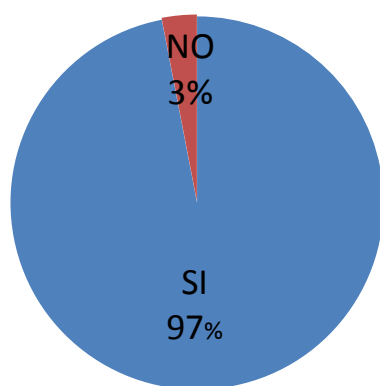
Para la cuarta pregunta el 85% del total de la muestra representado en 28 personas piensan que es más saludable el deporte solo el 15% de la población representado en 5 personas piensan que los videos juegos son más sanos que el deporte.

QUINTA PREGUNTA

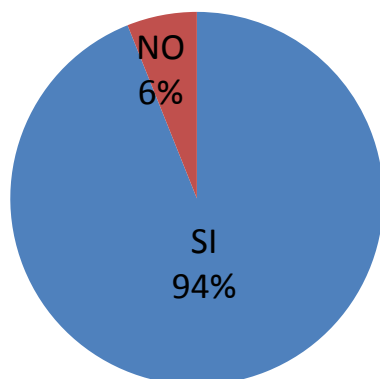


El 100% de la población representado en 33 personas dicen tener una relación buena y sana con la familia.

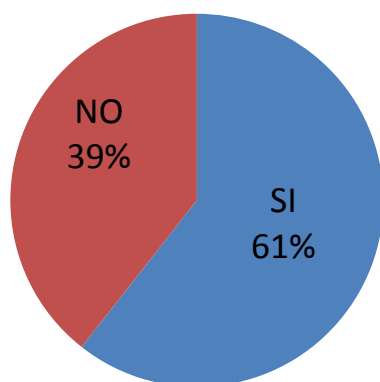
PREGUNTA SEXTA



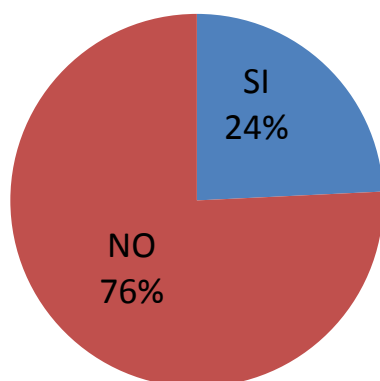
En la pregunta 6 el 97% de la población representada en 32 personas expresan que hay calidez y respeto en el trato que te dan los padres mientras que el solo el 3% representado en una persona dice que no recibe un trato cálido y respeto por parte de los padres.

SEPTIMA PREGUNTA

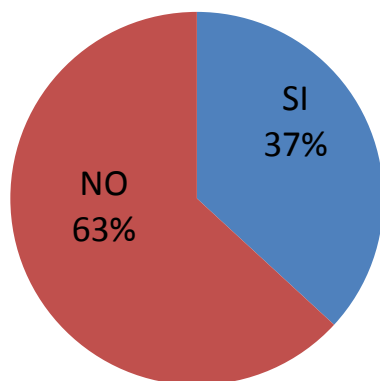
Para la pregunta séptima el 94% de la población representado en 31 personas expresa que en las diferentes situaciones que se viven en su familia existe el dialogo solo el 6 % representado en 2 personas admite que no usan el dialogo en las distintas situaciones familiares.

OCTAVA PREGUNTA

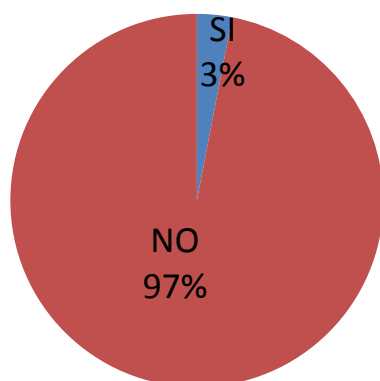
En la pregunta octava el 61% de la población representada en 20 personas expresa Saber que son las drogas adictivas y que producen, el 39 % de la población representada en 13 personas no tiene conocimiento sobre el tema.

NOVENA PREGUNTA

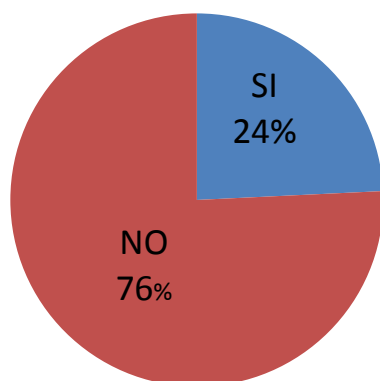
En la pregunta novena el 76% de la población representado en 25 personas no Ha tenido la curiosidad de probar alguna droga, solo el 24% de la población representado en 8 personas han tenido la curiosidad de probar alguna droga.

DECIMA PREGUNTA

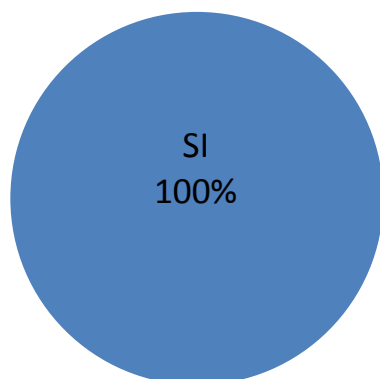
El 63% de la población representada en 19 personas no Conocen gente joven que compre sustancias en la vereda para drogarse, el 37 % de la población representado en 14 personas conocen gente que compra sustancias para drogarse en la vereda.

DECIMOPRIMERA PREGUNTA

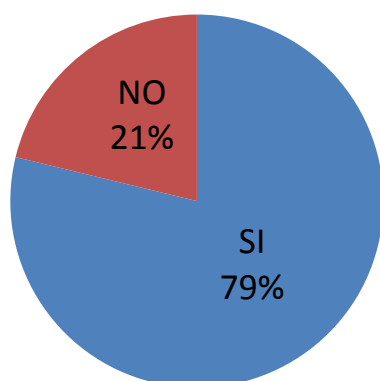
El 97% de la población representado en 32 personas Considera que las bebidas alcohólicas no son algo sano para tu salud, mientras que el 3% representado en una persona cree que las bebidas alcohólicas son sanas para la salud.

DECIMO SEGUNDA PREGUNTA

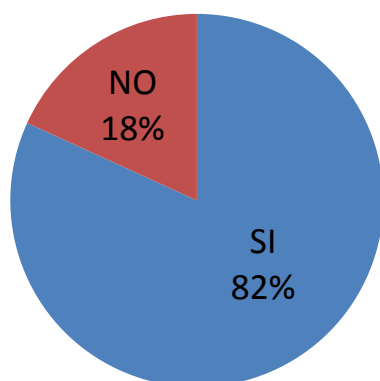
El 76% de la población representado en 25 personas no Ven jóvenes tomando y fumando cerca a su casa en las noches o en el día, el 24% de la población representado en 8 personas si ven jóvenes tomando y fumando cerca de la casa en las noches o en el día.

DECIMO TERCERA PREGUNTA

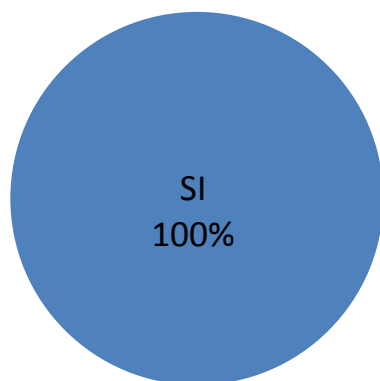
El 100 % de la población representado en 33 personas Considera que tener amigos te ayuda al crecimiento personal

DECIMACUARTA PREGUNTA

El 79% de la población representada en 21 personas les inspira confianza los profesores y directivos del colegio, el 21 % de la población representada en 14 personas no le tienen confianza a los profesores y directivas del colegio.

DECIMACUARTA PREGUNTA

El 82% de la población representado en 27 personas dicen Realizar actividades deportivas o lúdicas cuando estas fuera del colegio, solo el 18% de las personas representado en 6 personas no realizan actividades deportivas o lúdicas cuando esta fuera del colegio.

DECIMASEXTA PREGUNTA

El 100% de la población representada en 33 personas le gustaría estar sano y libre de adicciones en el futuro.

Instrumento 2

**CUESTIONARIO**

Fecha:

Sexo:

Edad: años cumplidos.

Colegio Sede:

Grado:

Vereda:

1. ¿con lo visto en los videos sobre las drogas piensas que las drogas son la solución a tus problemas?

Si ----- no-----

2. ¿en el estilo de vida sana que conoces el consumo de drogas es parte de las opciones que llevan a mantener saludable tu vida?

Si ----- no-----

3. ¿te gustaría que tus padres vieran y conocieran esta información sobre las drogas?

Si ----- no-----

4. ¿el ver los ejemplos de personas adictas te gustaría tener esa opción de vida en el futuro?

Si ----- no-----

5. ¿los deportes, el arte, la lectura, la música y otras actividades lúdicas son mejores que consumir droga?

Si ----- no-----

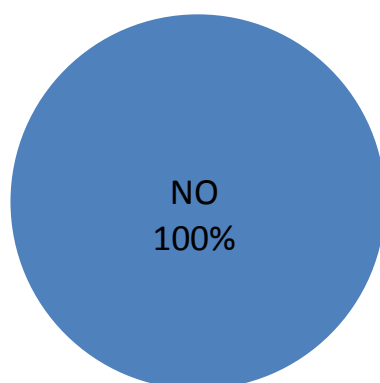
GRACIAS POR TU COLABORACION

TABULACION TEST

preguntas - estudiantes	1	2	3	4	5
1	0	0	2	0	2
2	0	0	2	0	2
3	0	0	2	0	2
4	0	0	2	0	2
5	0	0	2	0	2
6	0	0	2	0	2
7	0	0	2	0	2
8	0	0	2	0	2
9	0	0	2	0	2
10	0	0	2	0	2
11	0	0	2	0	2
12	0	0	2	0	2

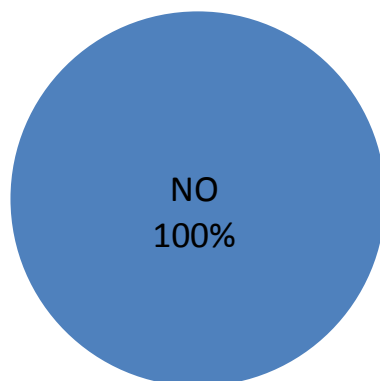
13	0	0	2	0	2
14	0	0	2	0	2
	0	0	28	0	28

PRIMER PREGUNTA



El resultado del test muestra que el 100% del total de la muestra representado en 14 jóvenes piensan que las drogas no son la solución a los problemas.

SEGUNDA PREGUNTA



El resultado del test muestra que el 100 % del total de la muestra representado en 14 jóvenes piensan que las drogas no son una opción saludable para mantener un estilo de vida saludable.

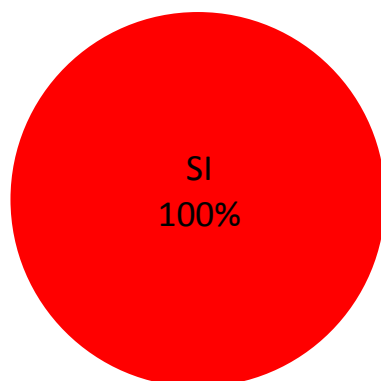


para la tercera pregunta el resultado del test muestra que el 100 % del total de la muestra representado en 14 jóvenes le gustaría que sus padres conocieran información sobre las drogas.



Para la cuarta pregunta el 100% del total de la muestra representado en 4 personas piensan no seguir ese ejemplo a futuro, al ver los ejemplos de personas adictas.

QUINTA PREGUNTA



El 100% de la población representado en 14 personas creen que el deporte, el arte , la lectura , la música y otras actividades son mejor que consumir droga.

Instrumento 3:



CUESTIONARIO

Fecha:

Sexo: Edad: años cumplidos.

Sede: Grado:

Barrio:

ALIMENTACION

¿Después de haber observado y escuchado los beneficios de tener una dieta adecuada para la etapa de desarrollo en la que Se encuentra ha mejorado Sus hábitos alimentarios en el colegio y en la casa? Sí _____ No_____

DEPORTE

¿De acuerdo a la información recibida durante las actividades sobre estilos de vida saludable, su percepción de las actividades lúdico-deportivas ha propiciado una motivación positiva con relación a la calidad de vida? Sí _____ No_____

CULTURAL

¿Al realizar las distintas actividades artísticas en grupo e individualmente sintió que aprovecho el tiempo y potencio muchas aptitudes que no había identificado anteriormente? Sí _____ No_____

AUTOESTIMA

¿Considera que los valores familiares e institucionales fomentados desde las actividades realizadas en el proyecto estilos de vida saludable, mejoraron su comportamiento diario en los distintos ambientes de los cuales participa?

RELACIONES INTERPERSONALES

¿A partir de las actividades lúdico-deportivas, artísticas y culturales realizadas durante el periodo de ejecución del proyecto estilos de vida saludable, considera que las relaciones interpersonales con sus padres, amigos y profesores se fortalecieron? SI_____ NO_____

ADICCIONES

¿Teniendo la información suministrada en las actividades sobre el tema de las diferentes adicciones y sus consecuencias, considera que su grado de conciencia hacia este tema se ha fortalecido para optar por un estilo de vida saludable?
SI_____ NO_____

GRACIAS POR TU COLABORACION

Ficha técnica

Unidad de análisis: preadolescentes

Dimensión: educación primaria entre 8 y 12 años

Variables: IDENTIFICAR Factores de riesgo.

Tipo microsocial

- la familia : la violencia y el conflicto intrafamiliar ,consumo de drogas
- amigos: presencia de conducta antisociales y permisividad del consumo

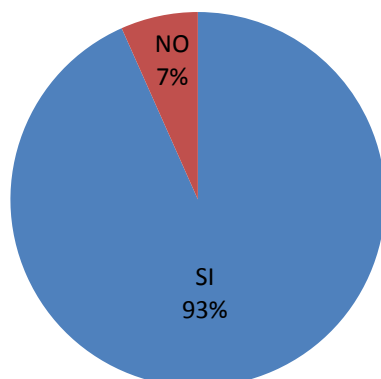
TIPO individuales:

- La experimentación
- la relación padres e hijos en la infancia y la dinámica del grupo familiar

TABULACION TEST

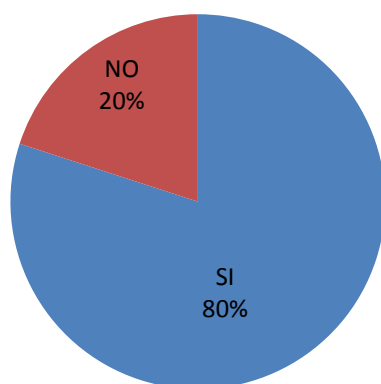
preguntas - estudiantes	1	2	3	4	5	6
1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2
3	2	0	2	2	2	2
4	2	2	0	2	2	2
5	2	2	2	2	2	2
6	2	2	2	2	2	2
7	2	0	2	2	2	2
8	2	2	2	2	2	2
9	2	2	2	2	2	2
10	0	0	0	2	0	0
11	2	2	2	2	2	2
12	2	2	2	2	2	2
13	2	2	2	2	2	2
14	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2
TOTAL	28	24	26	30	28	28

PRIMER PREGUNTA



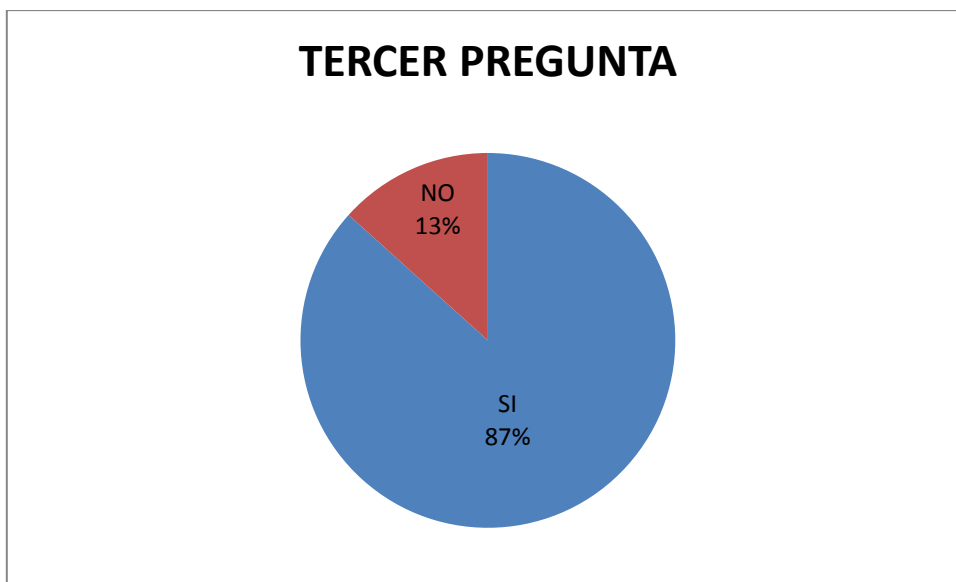
El resultado del test muestra que el 93% del total de la muestra representado en 14 jóvenes que Después de haber observado y escuchado los beneficios de tener una dieta adecuada para la etapa de desarrollo en la que Se encuentra ha mejorado Sus hábitos alimentarios en el colegio y en la casa, el 7 % de la muestra está en desacuerdo con esto.

SEGUNDA PREGUNTA



El resultado del test muestra que el 80% del total de la muestra representado en 12 jóvenes piensan que de acuerdo a la información recibida durante las actividades sobre estilos de vida saludable, su percepción de las actividades lúdico-deportivas ha propiciado una motivación

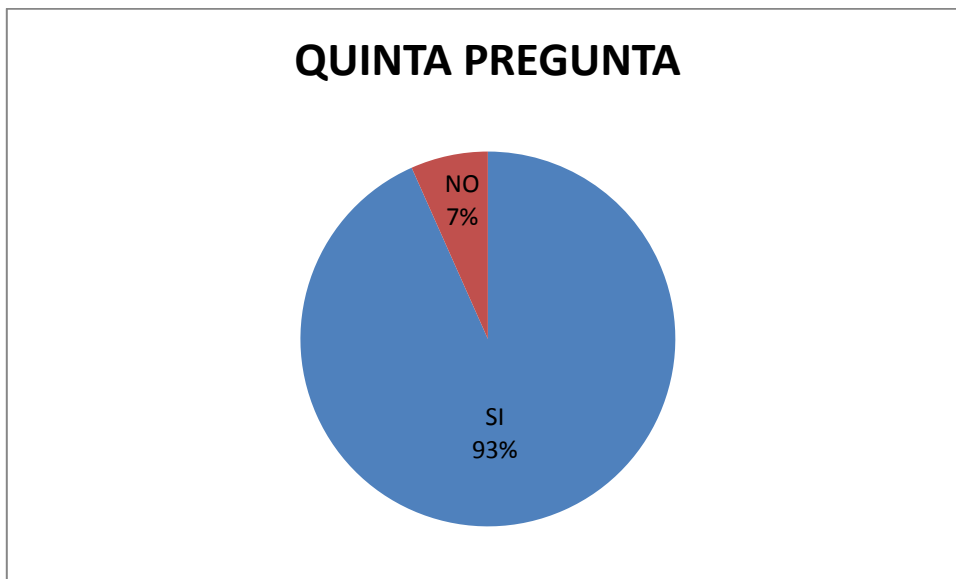
positiva con relación a la calidad de vida, el 20 % de la muestra representado en 3 jóvenes difieren de este concepto.



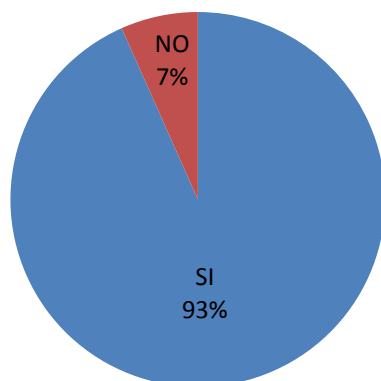
Para la tercera pregunta el resultado del test muestra que el 87 % del total de la muestra representado en 13 jóvenes piensa que al realizar las distintas actividades artísticas en grupo e individualmente sintió que aprovecho el tiempo y potencio muchas aptitudes que no había identificado anteriormente, el 13% del total de la muestra representado en 2 jóvenes no está de acuerdo con esta pregunta.



Para la cuarta pregunta el 100% del total de la muestra representado en 15 personas Considera que los valores familiares e institucionales fomentados desde las actividades realizadas en el proyecto estilos de vida saludable, mejoraron su comportamiento diario en los distintos ambientes de los cuales participa



El 93% de la población representado en 14 personas creen que a partir de las actividades lúdico-deportivas, artísticas y culturales realizadas durante el periodo de ejecución del proyecto estilos de vida saludable, considera que las relaciones interpersonales con sus padres, amigos y profesores se fortalecieron, el 7% de la muestra representado en 1 joven no está de acuerdo con esta afirmación.

SEXTA PREGUNTA

El 93% de la población representado en 14 personas creen que Teniendo la información suministrada en las actividades sobre el tema de las diferentes adicciones y sus consecuencias, considera que su grado de conciencia hacia este tema se ha fortalecido para optar por un estilo de vida saludable, el 7% de la muestra representado en 1 joven no está de acuerdo con esta afirmación.

FOTOGRAFIAS TOMADAS DURANTE DE ALGUNOS ENCUENTROS.

20. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Castañeda Margarita, Milagros Figueroa (1998). Técnicas psicoeducativas y contexto de enseñanza: una aproximación cognoscitivista.

De la Cruz Sánchez Ernesto, Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia. España, Artículo *estilo de vida relacionado con la salud*.

León, J. L. & Medina, S. (2002). Psicología social de la salud: fundamentos teóricos y metodológicos. Sevilla, España: Comunicación Social, Ediciones y Publicaciones.

Mendoza, R. (1990, junio). Concepto de estilos de vida saludables y factores determinantes. Documento presentado en la Segunda Conferencia Europea de Educación para la Salud, Varsovia, Polonia..

Ministerio de la Protección Social (Colombia), Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad - Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte - AMEDCO. Direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. Recuperado <http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Saludable+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>.

Mora Acosta Carolina. 2005. Costa Rica. Tesis “*Factores protectores en la prevención de consumo de drogas en adolescentes en riesgo*”

Ortiz Torres Emilio Alberto, Chivas, F. Cuba (1995). Creatividad más dinámica de grupos; la comprensión psicodidáctica de la creatividad